



## Efektivitas Media Ular Tangga terhadap Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa Sekolah Dasar

Ervika Meiliana Rikiartika ✉  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Article Info

Submitted 29 March 2023

Accepted 23 October 2023

Published 31 March 2024

#### Keywords:

Consumption of Vegetables and Fruits, Knowledge, Attitudes

#### DOI:

<https://doi.org/10.15294/ijphn.v4i1.67420>

### Abstrak

**Latar Belakang:** Usia anak sekolah merupakan salah satu usia yang rentan pada permasalahan rendahnya tingkat konsumsi sayur dan buah. Salah satu faktor penyebab yang dapat menjadi alasan masih tingginya prevalensi rendahnya tingkat konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah yaitu pada tingkat pengetahuan dan sikap anak yang kurang tentang konsumsi sayur dan buah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi dengan media permainan ular tangga terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi sayur dan buah pada siswa sekolah dasar di SD Wijaya Kusuma 02 Kota Semarang.

**Metode:** Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (quasi experiment) dengan rancangan penelitian pretest-posttest kontrol group design dengan satu macam perlakuan. Variabel independen adalah penyuluhan gizi menggunakan media permainan ular tangga, sedangkan variabel dependen adalah sayur dan buah pada siswa sekolah dasar. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD Wijaya Kusuma 02 Semarang kelas IV dan V.

**Hasil:** Hasil penelitian yang dilakukan dengan uji normalitas yang telah dilakukan diperoleh bahwa pendistribusian data pada kelas 4 kelompok perlakuan mendapatkan hasil normal menggunakan uji mann whitney dan diperoleh nilai  $p=0,022 < \alpha = 0,05$ . Pada kelas 5 kelompok perlakuan mendapatkan hasil tidak normal menggunakan uji wilcoxon dan diperoleh nilai  $p=0,000 < \alpha = 0,05$ .

**Kesimpulan:** Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan gizi dengan menggunakan media permainan ular tangga dapat membantu meningkatkan pengetahuan siswa tentang sayur dan buah dengan adanya peningkatan terhadap mean skor pengetahuan siswa setelah intervensi dan mean difference skor pengetahuan kelompok perlakuan lebih besar dari kelompok kontrol.

### Abstract

**Background:** School age children are one of the ages that are vulnerable to the problem of low levels of consumption of vegetables and fruit. One of the causative factors that could be the reason for the high prevalence of low consumption of vegetables and fruit in school children is the lack of knowledge and attitudes of children about consumption of vegetables and fruit. The purpose of this study was to determine the effect of nutrition counseling with snakes and ladders game media on the knowledge and attitudes of vegetable and fruit consumption in elementary school students at SD Wijaya Kusuma 02 Semarang City.

**Methods:** The research method used was quasi-experimental with a pretest-posttest kontrol group design with one type of treatment. The independent variable is nutrition counseling using snakes and ladders game media, while the dependent variable is knowledge and attitudes of vegetable and fruit consumption in elementary school students. The population in this study were all students of Wijaya Kusuma 02 Semarang Elementary School grades IV and V.

**Results:** The results of the research conducted with the normality test that had been carried out found that the distribution of data in class 4 in the treatment group obtained normal results using the Mann Whitney test and obtained  $p = 0.022 < \alpha = 0.05$ . In class 5 the treatment group obtained abnormal results using the Wilcoxon test and obtained  $p = 0.000 < \alpha = 0.05$ .

**Conclusion:** This shows that nutrition counseling using snakes and ladders game media can help increase students' knowledge about vegetables and fruit with the mean score of students' knowledge after the intervention and the mean difference in knowledge scores of the treatment group is greater than that of the kontrol group.

© 2024 Universitas Negeri Semarang

✉ Correspondence Address:  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia.  
Email : [ervikameiliana@students.unnes.ac.id](mailto:ervikameiliana@students.unnes.ac.id)

## Pendahuluan

Permasalahan kurangnya tingkat konsumsi sayur dan buah dapat terjadi di semua kalangan usia. Usia anak sekolah merupakan salah satu usia yang rentan pada permasalahan rendahnya tingkat konsumsi sayur dan buah. Usia anak sekolah merupakan salah satu masa pertumbuhan yang paling pesat setelah masa balita. Pada usia tersebut perlu diperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi guna menjaga pertumbuhan dan perkembangan anak. Hal ini dikarenakan anak usia sekolah merupakan generasi penerus bangsa yang menjadi salah satu investasi paling berharga (Kuspriyanto, 2016). Pada masa anak-anak sering dijumpai beragam permasalahan kesehatan terutama permasalahan tentang gizi. Salah satu permasalahan yang sering terjadi yaitu banyak anak usia sekolah yang kurang suka untuk mengonsumsi sayur dan buah. Hal ini dikarenakan pada usia tersebut anak-anak akan lebih cenderung memilih jenis makanan tertentu dengan karakteristik rasa yang mereka sukai (Atika, 2017).

Permasalahan tentang rendahnya tingkat konsumsi sayur dan buah memiliki beberapa penyebab diantaranya yaitu pengetahuan dan sikap yang kurang tentang sayur dan buah pada anak sekolah (Rachman BN, 2017). Hal ini sangat berkaitan karena semakin rendah pengetahuan dan sikap yang dilakukan terhadap konsumsi sayur dan buah maka akan berdampak pada rendahnya konsumsi sayur dan buah (Handayani I, 2018). Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Lock et al. (2005) di beberapa negara bagian Afrika, Amerika dan Asia yang terdiri dari 14 negara wilayah bagian menyebutkan bahwa anak usia 5-14 tahun memiliki kecenderungan 20% mengonsumsi sayur dan buah jauh lebih rendah dibandingkan dengan orang dewasa dengan usia 30-59 tahun. Rata-rata tingkat konsumsi sayur dan buah pada anak usia 5-14 tahun di Asia Tenggara memperlihatkan hasil yang sangat rendah yaitu 182 g/hari. Hasil tersebut berbeda jauh dengan yang direkomendasikan oleh WHO. Hal serupa juga di alami di negara Indonesia yaitu dengan tingkat konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah yang masih tergolong rendah atau jauh dibawah konsumsi yang dianjurkan. Anjuran konsumsi sayur dan buah sendiri sudah diatur

dalam Pedoman Gizi Seimbang yaitu sebanyak 400 gr/hari. Anjuran konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah dibagi menjadi 250 gr sayuran dan 150 gr buah atau sebanyak 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah setiap hari atau setengah bagian piring berisi sayur dan buah setiap kali makan dengan proporsi sayur lebih banyak daripada buah.

Melihat permasalahan yang kerap terjadi pada anak usia sekolah maka sangat diperlukan upaya untuk melakukan pendidikan gizi sejak dini yaitu pada siswa Sekolah Dasar (SD) guna meningkatkan pengetahuan tentang sayur dan buah pada anak-anak (Mesyamtia B, 2018). Oleh karena itu, mengingat tingkat konsumsi pada sayur dan buah yang masih tergolong rendah pada anak usia sekolah, maka sangat dibutuhkan usaha untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah salah satunya melalui pemberian edukasi kepada anak-anak. Hal ini dikarenakan perubahan perilaku seseorang dapat dimulai dari memberikan informasi dan pengetahuan. Kegiatan edukasi atau penyuluhan gizi dapat dilakukan sebagai salah satu upaya dalam membantu peningkatan pengetahuan pada anak-anak. Salah satu media yang dapat digunakan untuk sasaran edukasi anak usia sekolah yaitu media permainan edukatif. Hal ini dikarenakan game edukatif dapat membantu dalam proses penyuluhan yaitu dengan metode belajar sembari bermain melalui lingkungan simulasi dan dapat menjadi bagian integral dari pembelajaran dan pengembangan intelektual anak. Pembelajaran dengan memberikan seperangkat pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan pada sasaran agar mampu menentukan pilihan perilaku yang tepat. Penggunaan media permainan edukatif juga membantu dalam menarik perhatian dan semangat belajar anak untuk mengikuti serangkaian kegiatan penyuluhan, karena anak-anak akan cenderung bosan jika pembelajaran dengan kegiatan yang monoton dan tanpa variasi atau selingan.

Salah satu media permainan edukatif yang dinilai dapat membantu meningkatkan pengetahuan anak adalah media permainan ular tangga. Media permainan ular tangga adalah permainan papan untuk segala umur yang dapat dimainkan oleh dua orang lebih, termasuk pada usia anak-anak. Media

permainan ular tangga memiliki beberapa keunggulan diantaranya yaitu, permainan ular tangga menyenangkan sehingga anak akan lebih tertarik untuk belajar sambil bermain, anak juga dapat ikut berpartisipasi dalam proses pembelajaran secara langsung, selain itu media permainan ular tangga dapat membantu dalam aspek perkembangan kecerdasan anak (Anjani, 2012). Penyampaian pesan-pesan melalui media ular tangga tentang sayur dan buah diharapkan dapat merubah pengetahuan anak-anak tentang sayur dan buah menjadi lebih baik lagi. Hal ini diharapkan dengan bertambahnya tingkat pengetahuan anak-anak tentang sayur dan buah dapat mempengaruhi pada tindakan dan sikap anak dalam mengonsumsi sayur dan buah.

Pemilihan media permainan ular tangga untuk membantu dalam pemberian edukasi gizi juga diperkuat dengan contoh beberapa penelitian sebelumnya yang menggunakan media permainan ular tangga dalam pemberian informasi kesehatan dapat membantu meningkatkan pengetahuan anak-anak. Beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yaitu antara lain, penelitian yang dilakukan oleh (Sofyan Lubis, 2015) menunjukkan ada pengaruh edukasi gizi dengan media ular tangga terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang siswa SDN 08 Kinari Kabupaten Solok. Penelitian juga dilakukan oleh (Sari, 2012) juga menunjukkan bahwa ada pengaruh pendidikan Kesehatan gosok gigi dengan metode permainan simulasi ular tangga terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan Tindakan gosok gigi anak usia sekolah di SD Wilayah Paron Ngawi.

Permasalahan kurangnya konsumsi sayur dan buah juga ditemukan pada siswa di SD Wijaya Kusuma 02 Kota Semarang, hal ini berdasarkan dari hasil pengamatan awal penulis di mana banyak dijumpai siswa yang mengonsumsi jajanan yang sedikit kandungan sayur dan buah seperti bakso, mie, makanan ringan dan jajanan lainnya. Dari 20 siswa yang diwawancarai tentang pengetahuan siswa tentang sayur dan buah masih cukup rendah karena pencapaiannya hanya 30% dan untuk hasil mengenai sikap yang tidak setuju mengenai konsumsi sayur dan buah sebanyak 60%. Hasil studi pendahuluan yang telah

dilakukan juga didapatkan bahwa belum pernah dilaksanakannya penyuluhan tentang kesehatan terhadap siswa terkait konsumsi sayur dan buah oleh pihak sekolah. Keterbatasan pengetahuan dan pemahaman ini dapat membawa ke arah yang berisiko kurangnya konsumsi sayur dan buah sehingga berdasarkan penjelasan diatas menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap konsumsi sayur dan buah di Sekolah Dasar (SD) tersebut masih kurang sehingga penerapan penyuluhan tentang konsumsi sayur dan buah perlu dilaksanakan di SD Wijaya Kusuma 02 Kota Semarang.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan gizi akan dilakukan dengan mengambil responden pada siswa kelas 4 dan 5, dengan alasan yaitu di mana masa keserasian bersekolah dibagi dalam dua fase yaitu kelas 1 sampai kelas 3 termasuk dalam kategori kelas rendah sedangkan untuk kelas 4 sampai kelas 6 termasuk dalam kategori kelas tinggi. Di mana ciri-ciri kelas tinggi tersebut adalah sudah mulai mandiri, sudah ada rasa tanggung jawab pribadi, penilaian terhadap dunia luar tidak hanya dipandang dari dirinya sendiri tetapi juga dilihat dari diri orang lain, dan sudah menunjukkan sikap yang kritis dan rasional (Eka, 2015). Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh penyuluhan gizi dengan media permainan ular tangga terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi sayur dan buah pada siswa sekolah dasar di SD Wijaya Kusuma 02 Kota Semarang.

### Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (quasi experiment) dengan rancangan penelitian pretest-posttest control group design dengan satu macam perlakuan. Penelitian dilakukan dengan menggunakan intervensi yaitu penyuluhan gizi dengan media permainan ular tangga yang sudah diberikan modifikasi dengan gambar sayur dan buah. Pemberian penyuluhan atau intervensi pada penelitian dilakukan selama 21 hari dengan intensitas 1 kali dalam seminggu di sekolah dasar. Penelitian akan dilakukan menggunakan dua kelompok, yaitu kelompok yang diberikan perlakuan penyuluhan gizi dengan menggunakan media permainan ular tangga

dan kelompok yang tidak diberikan perlakuan penyuluhan gizi dengan menggunakan media ular tangga. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen adalah penyuluhan gizi menggunakan media permainan ular tangga, sedangkan variabel dependen adalah pengetahuan dan sikap konsumsi sayur dan buah pada siswa sekolah dasar. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Dasar Wijaya Kusuma 02 Semarang kelas IV dan V. Sampel di dalam penelitian ini diambil dengan cara total sampling yaitu, pengambilan sampel di mana jumlah sampel sama dengan populasi yang dibagi menjadi dua. Perlakuan pada sampel penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Penentuan sampel berdasarkan dengan pertimbangan kriteria inklusi pada populasi penelitian. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Prosedur penelitian ini meliputi kegiatan pra penelitian, penelitian dan pasca penelitian. Pengolahan data yang diperoleh dari hasil penelitian menggunakan SPSS untuk setiap tahapan analisis. Agar analisis penelitian menghasilkan informasi yang benar.

### Hasil dan Pembahasan

Edukasi gizi bertujuan untuk membantu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatannya (Maulana, 2014). Selain itu untuk membantu meningkatkan pengetahuan edukasi gizi juga memiliki tujuan lain yaitu membantu mendorong masyarakat untuk melakukan perubahan dalam berperilaku positif terhadap hubungan makanan dengan gizi, membuat anak-anak lebih mengerti dan memahami hubungan antara Kesehatan dan makanan sehari-hari, serta mengubah perilaku individu menjadi kebiasaan baru yang lebih baik sehingga dapat meningkatkan mutu gizi baik secara individu, kelompok maupun masyarakat (Supriasa, 2013).

Responden dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV (empat) dan V (lima) pada Sekolah Dasar Wijaya Kusuma 02 Kota Semarang dan Madrasah Ibtidaiyah Nusantara Kota Semarang. Siswa SD Wijaya Kusuma 02 Kota Semarang merupakan kelompok

perlakuan yang mendapatkan intervensi berupa penyuluhan gizi dengan menggunakan media permainan ular tangga dalam upaya peningkatan pengetahuan dan sikap konsumsi sayur dan buah. Siswa MI Nusantara Kota Semarang merupakan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan penyuluhan gizi dengan media permainan ular tangga. Hasil penelitian berdasarkan jenis kelamin dan usia responden dapat dilihat pada tabel 1.

Berdasarkan table 1 di atas dapat diketahui bahwa pada kelompok perlakuan jumlah responden laki-laki lebih besar daripada perempuan yaitu sebanyak 19 orang (51,35 %) dan pada kelompok kontrol jumlah responden perempuan lebih besar daripada laki-laki yaitu sebanyak 20 orang (55,56 %). Peningkatan pengetahuan seseorang dapat dilakukan dengan cara melakukan pemberian informasi. Pada penelitian yang telah dilakukan pemberian informasi dilakukan dengan melalui media permainan ular tangga yang telah dimodifikasi dengan gambar dan materi tentang sayur dan buah. Penelitian ini merupakan penelitian intervensi yang dilakukan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan melakukan pemberian pre test dan post test kepada kedua kelompok untuk mengukur tingkat keberhasilan penyuluhan gizi dengan media permainan ular tangga.

Berdasarkan table 2 di atas dapat diketahui bahwa kelompok perlakuan usia responden mayoritas berusia 10 tahun yaitu sebanyak 14 orang (37,84%) dan pada kelompok kontrol mayoritas responden berusia 11 tahun yaitu sebanyak 20 orang (55,56%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan sebelum diberikan intervensi tingkat pengetahuan siswa paling banyak adalah pada kategori cukup yaitu sebanyak 16 siswa (43,24%), sedangkan yang paling sedikit adalah pada kategori baik yaitu sebanyak 9 siswa (24,32%). Pada kelompok kontrol saat sebelum dilakukan intervensi mayoritas responden memiliki pengetahuan cukup yaitu sebanyak 23 siswa (63,85%) dan yang paling sedikit yaitu pada kategori baik sebanyak 3 siswa (8,33%).

Rerata nilai pengetahuan dan gambaran pengetahuan responden tentang sayur dan buah pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel 3.

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa pada kelompok perlakuan sebelum dilakukan intervensi siswa yang mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 12 siswa (32,44%) dan pengetahuan baik sebanyak 9 siswa (27,03%). Adapun selisih peningkatan dari pengetahuan siswa yang berada pada kategori baik sebanyak 13 siswa. Pada kelompok kontrol diketahui pada saat pre test mayoritas pada pengetahuan siswa berada pada kelompok cukup sebanyak 23 siswa (63,89%) dan pada saat post test mayoritas pengetahuan siswa berada pada kelompok cukup yaitu sebanyak 18 siswa (50%) dan hanya ada 4 siswa yang mengalami peningkatan pada kategori pengetahuan baik. Hal ini dapat terjadi dikarenakan responden tidak mendapatkan penyuluhan gizi dengan media permainan ular tangga dan kurang berminat untuk mencari informasi mengenai sayur dan buah yang dapat diperoleh melalui lingkungan keluarga, guru, orang tua, media massa, maupun media elektronik. Kenyataan ini menjadi revelan terhadap pendapat yang dikemukakan oleh Skinner dalam penelitiannya yaitu perilaku merupakan reaksi seseorang terhadap stimulus dari luar dapat dilihat melalui proses: Stimulus - Organisme - Respon, sehingga adanya respon yang didapat karena adanya pemberian stimulus kepada organisme, sementara pada kelompok kontrol sama sekali tidak mendapat penyuluhan gizi menggunakan media ular tangga sebagai stimulus sehingga hasil yang diperoleh hanya mengalami peningkatan pengetahuan sebanyak 4 siswa dari 3 siswa menjadi 7 siswa dan mengalami penurunan pengetahuan sebanyak 5 siswa pada kelompok cukup yaitu dari 23 siswa menjadi 18 siswa.

Berkaitan dengan diketahui hasil nilai pengetahuan siswa sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol maka selanjutnya dilakukan perbandingan rerata kedua nilai pre test dan post test. Hasil uji normalitas yang telah dilakukan diperoleh bahwa pendistribusian data pada kelas 4 dan kelas 5 kelompok perlakuan mendapatkan hasil tidak normal, maka untuk mengetahui perbedaan nilai pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada kelas 4 dan kelas 5 kelompok perlakuan digunakan

uji wilcoxon dan diperoleh nilai  $p=0,000 < \alpha = 0,05$ , maka dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan bermakna antara dua kelompok yaitu pengetahuan sebelum dilakukan intervensi dan pengetahuan setelah dilakukan intervensi. Dengan demikian maka terdapat pengaruh penyuluhan gizi dengan media permainan ular tangga terhadap pengetahuan tentang konsumsi sayur dan buah pada siswa Sekolah Dasar Wijaya Kusuma 02 Kota Semarang.

Hasil penelitian pada sikap konsumsi sayur dan buah pada siswa sekolah dasar menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan sebelum diberikan intervensi pada sikap siswa paling banyak adalah pada kategori cukup yaitu sebanyak 22 siswa (59,46%), sedangkan yang paling sedikit adalah pada kategori kurang yaitu sebanyak 1 siswa (2,70%). Pada kelompok kontrol saat sebelum dilakukan intervensi mayoritas responden memiliki kategori sikap yang cukup yaitu sebanyak 18 siswa (50%) dan yang paling sedikit yaitu pada kategori baik sebanyak 3 siswa (8,33%). Untuk rerata nilai sikap dan gambaran sikap responden tentang sayur dan buah pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel 4.

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa pada kelompok perlakuan sebelum dilakukan intervensi siswa yang mempunyai sikap cukup sebanyak 22 siswa (59,46%) dan sikap baik sebanyak 14 siswa (37,84%). Adapun selisih peningkatan dari sikap siswa yang berada pada kategori baik sebanyak 8 siswa. Pada kelompok kontrol diketahui pada saat pre test mayoritas pada sikap siswa berada pada kelompok cukup sebanyak 18 siswa (50%) dan pada saat post test mayoritas sikap siswa berada pada kelompok cukup yaitu sebanyak 21 siswa (58,33%) dan hanya ada 3 siswa yang mengalami peningkatan pada kategori sikap cukup dan mengalami penurunan sebanyak 3 siswa pada kategori baik.

Berkaitan dengan diketahui hasil nilai sikap siswa sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol maka selanjutnya dilakukan perbandingan rerata kedua nilai pre test dan post test. Hasil uji normalitas yang telah dilakukan diperoleh bahwa pendistribusian data pada kelas 4 kelompok perlakuan mendapatkan hasil normal, maka untuk

mengetahui perbedaan nilai sikap sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada kelas 4 kelompok perlakuan yaitu menggunakan uji mann whitney dan diperoleh nilai  $p=0,022 < \alpha = 0,05$ , maka dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan bermakna antara dua kelompok yaitu pengetahuan sebelum dilakukan intervensi dan pengetahuan setelah dilakukan intervensi. Hasil uji normalitas yang telah dilakukan pada kelas 5 kelompok perlakuan mendapatkan hasil tidak normal, maka untuk mengetahui perbedaan nilai sikap sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada kelas 5 kelompok perlakuan digunakan uji wilcoxon dan diperoleh nilai  $p=0,000 < \alpha = 0,05$ , maka dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan bermakna antara dua kelompok yaitu sikap sebelum dilakukan intervensi dan sikap setelah dilakukan intervensi. Dengan demikian maka terdapat pengaruh penyuluhan gizi dengan media permainan ular tangga terhadap sikap konsumsi sayur dan buah pada siswa Sekolah Dasar Wijaya Kusuma 02 Kota Semarang.

Peningkatan pengetahuan dalam kategori baik dapat terjadi dikarenakan penggunaan metode pembelajaran yang dikemas secara berbeda yaitu belajar sembari bermain dengan media permainan ular tangga. Media pembelajaran yang diberikan menarik perhatian siswa dan memberikan motivasi kepada siswa untuk mengetahui pentingnya konsumsi sayur dan buah. Pemberian informasi dengan permainan ular tangga yang menarik dan menjadikan pesan yang disampaikan dilakukan secara berulang dan suasana pembelajaran yang menyenangkan dapat membuat responden lebih mudah menerima informasi yang diberikan. Hal ini dapat berhubungan terhadap sikap positif dan sikap negatif terhadap siswa dikarenakan sikap positif atau sikap negatif dipengaruhi dari tingkat pengetahuan dari setiap individu.

Terkait pengaruh edukasi gizi dengan menggunakan media ular tangga terhadap pengetahuan tentang sayur dan buah pada anak sekolah dasar pada saat pre test dan post test antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dapat dilihat pada table 5.

Tabel 5 menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan rerata nilai pengetahuan

responden sebelum intervensi sebesar 24,39 untuk kelas 4 dan 29,58 untuk kelas 5, sedangkan untuk kelompok kontrol rerata nilai pengetahuan responden sebelum intervensi sebesar 22,67 untuk kelas 4 dan 28,28 untuk kelas 5. Untuk hasil rerata nilai pengetahuan setelah dilakukan intervensi pada kelompok perlakuan menunjukkan data sebesar 30,89 untuk kelas 4 dan 34,37 untuk kelas 5, sedangkan untuk kelompok kontrol rerata nilai pengetahuan responden setelah dilakukan intervensi yaitu sebesar 25,44 untuk kelas 4 dan 25,00 untuk kelas 5. Berdasarkan hasil uji wilcoxon pada kelompok perlakuan sebelum dan setelah intervensi dapat diketahui probabilitasnya ( $p=0,000$ ) untuk kelas 4 dan 5 di mana ( $p < 0,05$ ), yang bermakna bahwa secara rerata terdapat perbedaan bermakna antara dua kelompok perlakuan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Sedangkan berdasarkan hasil uji mann whitney dapat diketahui probabilitasnya ( $p=0,339$  dan  $p= 0,162$ ) pada kelas 4 dan 5 di mana ( $p > 0,05$ ), yang bermakna bahwa secara rerata tidak terdapat perbedaan bermakna antara dua kelompok kontrol sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Perbedaan pengetahuan tentang sayur dan buah pada anak sekolah dasar antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dapat diketahui dengan menggunakan uji Wilcoxon karena data tidak terdistribusi normal. Hasil uji Wilcoxon pengetahuan menunjukkan bahwa  $p$  value =  $0,000 (< 0,05)$  yang artinya ada perbedaan skor pengetahuan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Hasil penelitian terkait pengaruh edukasi gizi dengan menggunakan media ular tangga terhadap sikap tentang sayur dan buah pada anak sekolah dasar pada saat pre test dan post test antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dapat dilihat pada table 6.

Tabel 6 menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan rerata nilai sikap responden sebelum intervensi sebesar 44,61 untuk kelas 4 dan 48,26 untuk kelas 5, sedangkan untuk kelompok kontrol rerata nilai sikap responden sebelum intervensi sebesar 46,50 untuk kelas 4 dan 49,17 untuk kelas 5. Untuk hasil rerata nilai sikap setelah dilakukan intervensi pada kelompok perlakuan menunjukkan data sebesar 48,89 untuk kelas

4 dan 51,37 untuk kelas 5, sedangkan untuk kelompok kontrol rerata nilai sikap responden setelah dilakukan intervensi yaitu sebesar 48,33 untuk kelas 4 dan 46,72 untuk kelas 5. Berdasarkan hasil uji mann whitney pada kelas 4 kelompok perlakuan sebelum dan sesudah intervensi dapat diketahui probabilitasnya ( $p=0,022$ ) di mana ( $p<0,05$ ), yang bermakna secara rerata terdapat perbedaan bermakna antara dua kelompok perlakuan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Hasil uji wilcoxon pada kelas 5 kelompok perlakuan sebelum dan sesudah intervensi dapat diketahui probabilitasnya ( $p=0,000$ ) di mana ( $p<0,05$ ), yang bermakna bahwa secara rerata terdapat perbedaan bermakna antara dua kelompok

perlakuan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Sedangkan berdasarkan hasil uji mann whitney dapat diketahui probabilitasnya ( $p=0,260$  dan  $p= 0,149$ ) pada kelas 4 dan 5 di mana ( $p>0,05$ ), yang bermakna bahwa secara rerata tidak terdapat perbedaan bermakna antara dua kelompok kontrol sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Perbedaan sikap tentang sayur dan buah pada anak sekolah dasar antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dapat diketahui dengan menggunakan uji Wilcoxon karena data tidak terdistribusi normal. Hasil uji Wilcoxon pengetahuan menunjukkan bahwa  $p$  value =  $0,000$  ( $<0,05$ ) yang artinya ada perbedaan skor sikap antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah			
	Perlakuan	%	Kontrol	%
Laki-Laki	19	51,35	16	44,44
Perempuan	18	48,65	20	55,56
<b>Jumlah</b>	<b>37</b>	<b>100</b>	<b>36</b>	<b>100</b>

Tabel 2 Distribusi Karakteristik Responden Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Berdasarkan Usia

Usia (Tahun)	Jumlah			
	Perlakuan	%	Kontrol	%
9	3	8,1	-	-
10	14	37,84	7	19,44
11	10	27,03	20	55,56
12	10	27,03	9	25
<b>Jumlah</b>	<b>37</b>	<b>100</b>	<b>36</b>	<b>100</b>

Tabel 3 . Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan tentang Konsumsi Sayur dan Buah

Pengetahuan	Kelompok Perlakuan				Kelompok Kontrol			
	Pre Test		Post test		Pre Test		Post Test	
	N	%	N	%	N	%	n	%
Baik	9	24,32	22	59,46	3	8,33	7	19,44
Cukup	16	43,24	12	32,43	23	63,89	18	50
Kurang	12	32,44	3	8,11	10	27,78	11	30,56
<b>Jumlah</b>	<b>37</b>	<b>100</b>	<b>37</b>	<b>100</b>	<b>36</b>	<b>100</b>	<b>36</b>	<b>100</b>

Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Sikap tentang Konsumsi Sayur dan Buah

Pengetahuan	Kelompok Perlakuan				Kelompok Kontrol			
	Pre Test		Post test		Pre Test		Post Test	
	N	%	N	%	n	%	n	%
Baik	14	37,84	22	59,46	16	44,44	13	36,11
Cukup	22	59,46	15	40,54	18	50	21	58,33
Kurang	1	2,70	-	-	2	5,56	2	5,56
<b>Jumlah</b>	<b>37</b>	<b>100</b>	<b>37</b>	<b>100</b>	<b>36</b>	<b>100</b>	<b>36</b>	<b>100</b>

Tabel 5 Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan tentang Sayur dan Buah pada Anak Sekolah Dasar Sebelum dan Sesudah Intervensi antara Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol.

Skor Pengetahuan	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol		p value
	Mean ± SD	p value	Mean ± SD	p value	
Sebelum	69,24 ± 17,064	0,001	60,48 ± 17,013	0,185	0,000
Sesudah	79,32 ± 19,531		67,20 ± 19,630		
Δ Pengetahuan	10,08 ± 15,940		6,72 ± 15,027		

Tabel 6 Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Sikap tentang Sayur dan Buah pada Anak Sekolah Dasar Sebelum dan Sesudah Intervensi antara Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol.

Skor Sikap	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol		p value
	Mean ± SD	p value	Mean ± SD	p value	
Sebelum	86,95 ± 4,600	0,029	85,19 ± 5,585	0,183	
Sesudah	88,65 ± 5,884		86,39 ± 8,333		
Δ Sikap	1,7 ± 4,830		1,2 ± 8,674	0,101	

### Kesimpulan

Penyuluhan gizi dengan menggunakan media permainan ular tangga didapatkan hasil yaitu dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa tentang sayur dan buah. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya peningkatan terhadap mean skor pengetahuan siswa setelah intervensi, serta mean difference skor pengetahuan kelompok perlakuan lebih besar dari kelompok kontrol. Dampak yang dapat terjadi terhadap kurangnya konsumsi sayur dan buah yaitu anak-anak dapat mempunyai peluang besar untuk menderita masalah gizi karena makanan sehat yang dikonsumsi dalam jumlah sedikit sehingga tidak memenuhi kebutuhan nutrisi yang diperlukan oleh anak-anak. Selain itu, kurangnya konsumsi sayur dan buah dapat mengganggu penglihatan mata, menyebabkan anemia, menurunkan kekebalan tubuh, meningkatkan resiko kegemukan, meningkatkan resiko sembelit (konstipasi) dan dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kronik seperti jantung, diabetes dan gangguan lainnya. Oleh karena itu, mengingat tingkat konsumsi pada sayur dan buah yang masih tergolong rendah pada anak usia sekolah, maka sangat dibutuhkan usaha untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah salah satunya melalui pemberian edukasi kepada anak-anak. Hal ini dikarenakan perubahan perilaku seseorang dapat dimulai dari memberikan informasi dan pengetahuan.

### Daftar Pustaka

- Andika Mohammad, S. (2015). Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar di Bogor. *Jurnal Gizi Pangan*.
- Anjani, C. P. (2012). *Media Pembelajaran Permainan Ular Tangga*. Jakarta: pracita.blogspot.com.
- Astrianingsih, N.K. (2012). *Permainan Ular Tangga Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Anak Sekolah Dasar Dalam Pencegahan Impaksi Serumen di SDN Tambaksari III Surabaya*. Universitas Airlangga.
- Atika, P. (2017). *Peran Ibu Sebagai Edukator dan Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak*. 236-242.
- Devi, N. (2012). *Gizi Anak Sekolah*. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.
- Dife Nur Tiara, S.O. (2019). Pendidikan Gizi Menggunakan Cerita Bergambar Terhadap Pengetahuan dan Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa. *Jurnal Riset Kesehatan*, 165-172.
- Eka, F. S. (2015). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 1-3 Tahun. *Jurnal Kebidanan*.
- Fauziyyah. (2012). *Cara Mengolah Sayur dan Buah yang Baik untuk Meminimalisir Kehilangan Kandungan Gizi*. Universitas Brawijaya.
- Hakim, L. (2012, 7 21). *Sejarah Permainan Ular Tangga*. From carigold
- Handayani I, L. Z. (2018). Pengaruh Penyuluhan dengan Media Permainan Ular Tangga terhadap Pengetahuan tentang Buah dan Sayur pada Siswa Mts-S Almanar Kecamatan Hampan Perak. *Jurnal Jumantik*, 115-23.
- Hanum, S. (2015). Efektifitas Media Film dan Ular



- Tangga Terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak SD Tentang Penyakit Kecacangan Desa Tanoh Mirah Kecamatan Peusangan Kabupaten Bireuen Tahun 2015.* FKM USU.
- Iqbal Mubarak, W. (2012). *Ilmu Kesehatan Masyarakat Konsep dan Aplikasi dalam Kebidanan.* Jakarta: Salemba Medika.
- Jannah, W.N. (2014). *Pengaruh Permainan Ular Tangga Sebagai Media Pesan Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan, Sikap, Tindakan pada Siswa SDN 002 Samarinda.* Universitas Mulawarman Samarinda.
- Kuspriyanto, S. (2016). *Dalam Daur Kehidupan.* Depok: PT Refika Aditama.
- Maulana, H. (2014). *Promosi Kesehatan.* Jakarta: PT Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Mesyamtia B, G. M. (2018). Pendidikan Gizi Melalui Permainan Wayang terhadap Peningkatan Konsumsi Sayur dan Buah . *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 23-7.
- Rachman BN, M. I. (2017). Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah Siswi SMP di Denpasar . *Jurnal Gizi Indonesia*, 9-16.
- Sari, E. U. (2012). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Gosok Gigi Dengan Metode Permainan Simulasi Ular Tangga Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap dan Aplikasi Tindak Gosok Gigi Anak Usia Sekolah Di SD Wilayah Paron Ngawi Tahun 2012.* Universitas Airlangga.
- Sofyan Lubis, F. (2015). *Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Ular Tangga Terhadap Pengetahuan Tentang Pedoman Gizi Seimbang (PGS) Pada Siswa SD 08 Kinari Kecamatan Bukit Sundi Kabupaten Solok .* Universitas Andalas .
- Sugiyanto, A. (2016, 05 3). *Ciri-Ciri Permainan Edukatif Remaja yang Mencerdaskan.* From satujam.
- Sukmaningrum, L.Y. (2019). *Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan dan Asupan Buah dan Sayur Siswa SDN Babadan 01 Blitar.* Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Supriasa. (2013). *Pendidikan dan Konsultasi Gisi .* Jakarta: EGC.
- Wiena Arynda, R.M. (2017). Peningkatan Pengetahuan Anak Sekolah Dasar Kelas IV Tentang Sayur dan Buah dan Daya Tarik pada Media Puzzle di SDN Mekarjaya I. *Jurnal Teknologi dan Seni Kesehatan.*
- Yeni Liza Safitri, E.S. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Puzzle Terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Sayur dan Buah pada Anak Sekolah Dasar. *Journal of Nutrition College*, 101-104.
- Yudianto, A.M. (2012). Pengaruh Stimulasi Permainan Ular Tangga Terhadap Perubahan Sikap Siswa Tentang Demam Berdarah Dengue di SD Plus Darul Jombang